

COS Stellazioni



N.6 Febbraio 2019 - riservato ai soci

道 C.O.S.[®]
COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU

Corsi d'Integrazione per Operatori Shiatsu e DBN

a richiesta anche presso le sedi degli Enti di Formazione C.O.S.

推拿

AIFO Accademia Italiana
Filosofie Orientali e Olistiche

Corso **BASIC** di
Chair Massage
套路 Tàolù

TUINA

2 weekend

OFFICE MASSAGE
I massaggi su sedia sono il modo ideale di introdurre il Tuina nell'ambiente lavorativo. Siccome può essere effettuato in uno spazio ridotto senza la necessità di eccessiva privacy raramente pone dei problemi logistici. Inoltre può essere programmato in una pausa di 15-30 minuti al massimo.

info: 3356255206

www.corsimassaggiotuina.com

accademia.aifo@gmail.com



Corso **BASIC** di
Bed Massage
套路 Tàolù

TUINA

3 weekend

TUINA Bed Massage - 套路 Tàolù, prevede una "forma" cioè una sequenza di manovre del massaggio cinese che permettono di offrire un trattamento generale della persona in posizione Prona, sul Flanco e Supina, terminando con il trattamento del Viso.

AIFO Asd Accademia Italiana Filosofie Orientali e Olistiche

www.corsimassaggiotuina.com
accademia.aifo@gmail.com




- 3 Comunicazioni dalla segreteria
- 4 Sisifo, o dell'ottimismo della volontà
- 6 Anno del cinghiale
- 8 Esperando
- 9 La silenziosa danza del Ki
- 12 Il nostro ultimo convegno
- 14 Shiatsu Mini Mani
- 18 Rete invisibile
- 21 Del cambiamento
- 27 Punto fiscale
- 28 Kefir
- 30 Parole e libri

- Patrizia Vidotto
- Massimo Beggio
- Luana Gardellin
- Franco Castellaccio
- Simonetta Tommasi
- Massimo Beggio
- Diego Fumagalli
- Stefanini e Mellone
- Massimo Beggio
- Biagio Notario
- Sara Rosa-Rizzotto
- Sara Rosa-Rizzotto

COS Stellazioni

Notiziario riservato ai soci del C.O.S. - distribuito gratuitamente

C.O.S. Sede Legale
Via Teodorico 15 - 47921 Rimini (RN)

Segreteria
Via Carsia 40/8 - 34151 Trieste (TS)
Tel. 334 2447784
www.shiatsucos.com
info@shiatsucos.com

Redazione
Luana Gardellin
Massimo Beggio
Patrizia Vidotto
Sara Rosa-Rizzotto

Hanno collaborato
Massimo Beggio
Patrizia Vidotto
Luana Gardellin
Franco Castellaccio
Simonetta Tommasi
Diego Fumagalli
Sara Rosa-Rizzotto
Biagio Notario
Stefanie Kimmich
Patrizia Stefanini e Donato Mellone

Grafica e stampa
Smart Mix srl
Sambruson di Dolo - VE
www.smartmix.it
info@smartmix.it

DI PATRIZIA VIDOTTO

DALL'INTERNO DEL COS

COMUNICAZIONI DELLA SEGRETERIA

Esami per l'iscrizione all' Elenco Professionale del COS

La prossima sessione d'esame si terrà il 5 maggio prossimo in sede da destinarsi.

Attestato di Qualità e di Qualificazione Professionale dei servizi prestati.

Vi ricordiamo che, in base alla legge 4/2013 e all'autorizzazione del M.I.S.E. Ministero dello Sviluppo Economico, abbiamo la facoltà di rilasciare l'Attestato di Qualità e di Qualificazione Professionale dei servizi prestati sia ai soci operatori che ai soci insegnanti in regola con il versamento della quota associativa e con l'aggiornamento. Il rilascio di questo importante riconoscimento avviene su richiesta dell'interessato ed è gratuito, a questo proposito vogliamo ancora una volta sottolineare l'importanza

dell'aggiornamento che dev'essere rigorosamente effettuato almeno ogni due anni.

Anche quest'anno sarà nostra premura inviarvi notizia di ogni seminario valido per l'aggiornamento tramite mail, potrete poi trovare l'elenco completo dei seminari sul nostro sito www.shiatsucos.com e sulla nostra pagina Facebook, ricordate di visitarli! Vi trovate anche tutti i numeri arretrati di Costellazioni.

Importante novità

Il socio che rinnova il pagamento della quota associativa ma non è in regola con l'aggiornamento professionale non potrà figurare nell'elenco pubblicato nel nostro sito. (vedi art. 43 del regolamento interno aggiornato il 04.01.2019).

Sempre a disposizione per qualsiasi informazione. Contatti segreteria: info@shiatsucos.com tel. 334-2447784 dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.00

Rinnovo della quota associativa

Per il rinnovo dell'iscrizione il pagamento di euro 150,00 dev'essere effettuato entro il 31 marzo in uno dei seguenti modi:
-tramite bonifico bancario sul conto bancoposta intestato al C.O.S. IBAN IT60 T076 0102 4000 0005 0859966
-tramite bollettino di c/c postale reperibile presso gli uffici postali sul conto intestato al C.O.S. numero 50859966 NB: il bollettino non viene più inviato via posta.
...e per mantenerci sempre in contatto...
comunicateci i vostri cambiamenti di indirizzo mail o di abitazione così avremo sempre modo di tenervi aggiornati!



SISIFO, O DELL'OTTIMISMO DELLA VOLONTÀ

Il cinquantenario dei sogni dei giovani degli anni sessanta (1968-2018) si è chiuso in un modo che quella sognante gioventù non si sarebbe mai aspettata, se non in un incubo. Questo pensando al pianeta, che sembra avere ancora solo pochi anni prima di piombare in una crisi irreversibile, o al proliferare di muri e fili spinati per difendere i sacri confini dai poveracci, o alle navi che vagano per il Mediterraneo cercando un approdo dove sbarcare dei poveri cristi in fuga da miseria

e guerre, o anche alle idee che si vanno diffondendo in Europa e altrove (Italia non ultima) sulle differenze razziali. Ma oltre ai temi più generali mi vien da pensare anche a cronache più spicciolate, come nel caso di quei sindaci e amministratori locali che sono andati accampando scuse per ostacolare il diritto alla mensa scolastica a dei bambini extracomunitari. Tutte queste cose condite da un profondo disprezzo verso tutto ciò che è intelligenza, cultura, e perfino buon senso. Stante così la situazione generale mi è venuto spontaneo in questo inizio d'anno,

per non perdere del tutto sogni e speranze giovanili, ripensare alla storia di Sisifo e al suo significato. Ma proverò a spiegarmi meglio.

La vicenda di Sisifo, che appartiene alla categoria del Mito, è la storia di un uomo condannato dagli dei a spingere faticosamente un masso fin sulla sommità di un monte. Una volta raggiunta la cima però il masso rotola indietro e ritorna al punto di partenza. La condanna consiste nel fatto che egli dovrà nuovamente ripetere la fatica di portare la pietra fino in cima, da dove però rotolerà di nuovo a valle. Un supplizio terribile al quale Sisifo era stato condannato per aver sfidato gli dei dell'Olimpo e per averli astutamente giocati con la sua

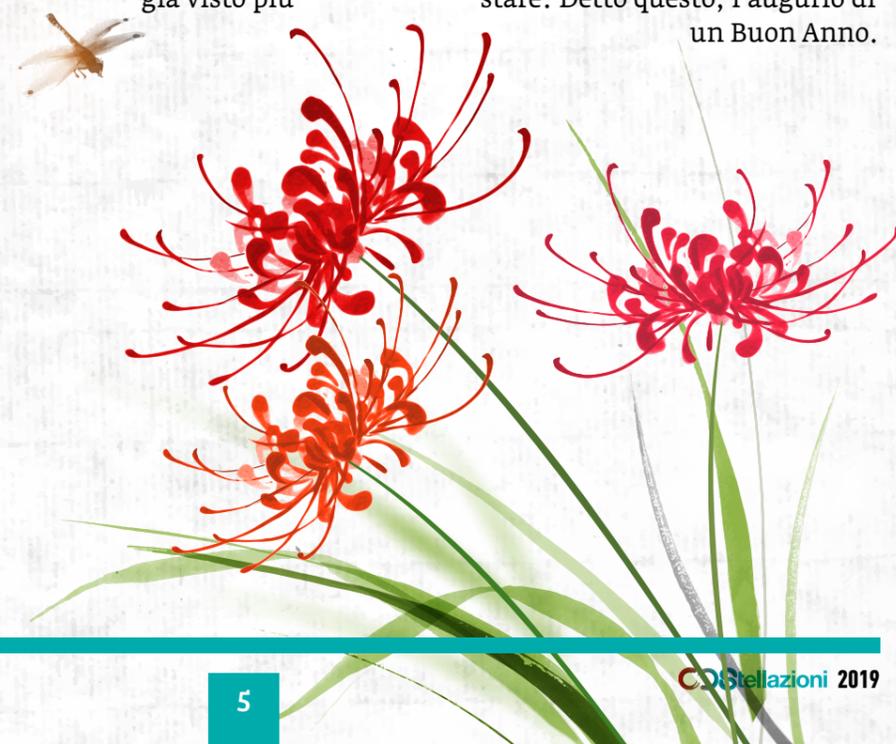
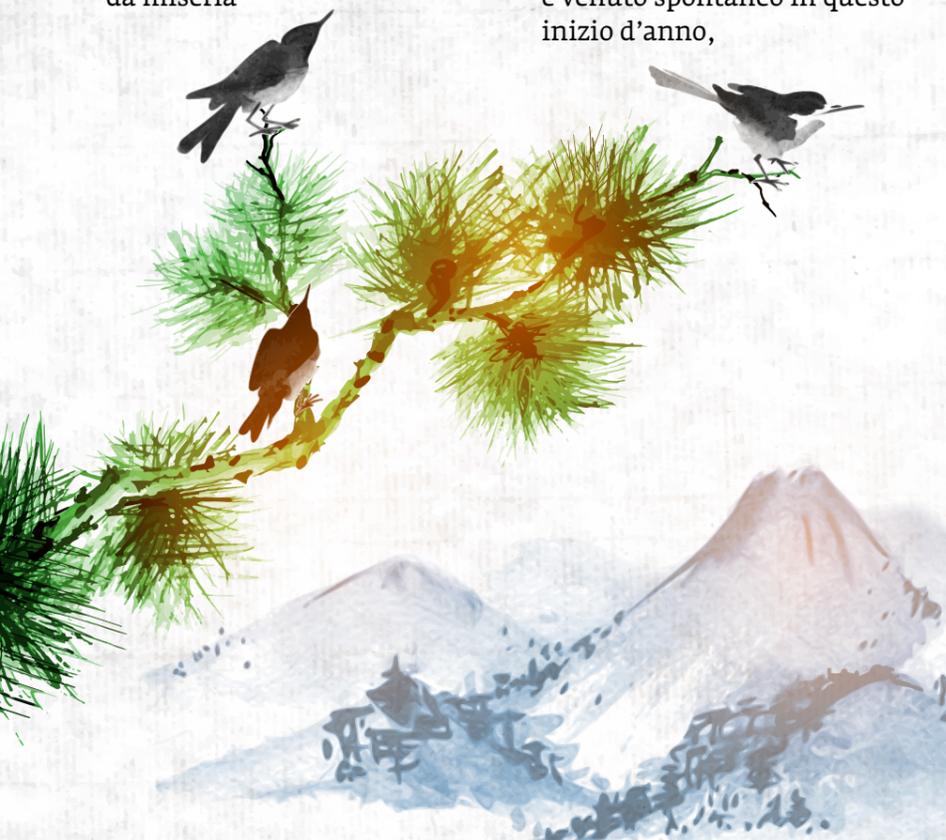
intelligenza di uomo. Il Mito, nella cultura greca come in ogni



altra cultura, ha la funzione di spiegare aspetti importanti dell'esistenza attraverso una narrazione fantastica. A volte si tratta della nascita dell'universo o di una singola società di individui, a volte della ragione di alcuni comportamenti umani o dell'origine di credenze religiose. Comunque sia la ragione profonda del Mito, che fondamentale è un archetipo, è in genere quella di spiegare la vita attraverso delle immagini che vanno interpretate nel loro significato. Sul Mito di Sisifo, del quale di solito si viene a conoscenza a scuola, le interpretazioni sono molte e non di rado contrastanti tra di loro. In genere la sua disperata avventura è stata spesso vista e liquidata come una metafora sulla fatica (se non addirittura maledizione) di vivere per il genere umano. Un famoso saggio interamente dedicato alla sua possibile interpretazione è quello di Albert Camus (Il Mito di Sisifo - Saggio sull'Assurdo), pubblicato in Italia da Bompiani nel 1947, cinque anni dopo la sua prima uscita in Francia. Lo lessi per la prima volta a sedici anni capendoci poco, ma alcune battute finali del libro mi rimasero ben impresse e nel tempo mi suggerirono qualche idea per comprendere meglio l'intera storia. Così scrive Camus: "...Sisifo insegna la fedeltà superiore, che nega gli dei e solleva i macigni. Anch'egli giudica che tutto sia bene... Anche la lotta verso la cima basta a riempire il cuore di un uomo. Bisogna immaginare Sisifo felice.". Se sono vere queste

affermazioni di Camus, allora chi volesse vedere in Sisifo solo un ergastolano disperato è fuori strada perché la sua vicenda può essere anche osservata diversamente. Per la verità credo anch'io che la sua grande fatica sia una metafora della nostra esistenza, ma perché non pensare che l'insegnamento abbia più a che vedere con la speranza che con la disperazione? La speranza dell'uomo nell'applicarsi a dare comunque il meglio di sé per tutto il corso della sua esistenza, senza mai preoccuparsi di come (e quando) le cose andranno a finire. Pensandoci bene in fondo è proprio questa ogni nostra storia personale. Una storia fatta, per dirla con una famosa frase di Gramsci, di ottimismo della volontà persino a fronte di un certo pessimismo dell'intelligenza. Ragione per cui giorno dopo giorno ci rimbocchiamo le maniche per costruire un mondo migliore anche quando sembra un'impresa ardua se non impossibile. Anche quando siamo certi, perché l'abbiamo già visto più

volte, che la pietra che spingiamo verso la cima tornerà inevitabilmente indietro. Così come più volte abbiamo visto, pur se con scenari e con attori diversi, la ruota della Storia tornare indietro e ripercorrere gli stessi errori per poi ripartire daccapo. Eppure ciascuno di noi, con quella misteriosa fedeltà superiore di cui diceva Camus, continuiamo nella nostra avventura umana senza mai perdere la speranza, armati del solo ottimismo della nostra volontà. Ecco che allora, nell'augurare a tutti un buon 2019, ho pensato di raccontare anche a voi questa storia e come mi piace di interpretarla nel segno della speranza. Aggiungo che so anche per certo che gli dei in tutta questa vicenda c'entrano poco, dato che gran parte dei problemi sono solo colpa degli uomini. Credo anche che nel mondo sia sempre in atto lo scontro tra chi cerca di portare la pietra verso la cima e chi fa invece di tutto per farla rotolare indietro, e che a ciascuno di noi toccherà di decidere da quale parte stare. Detto questo, l'augurio di un Buon Anno.



ANNO DEL CINGHIALE



Zhu

*Fra tutti i figli di Dio
io ho il cuore più puro.
Con innocenza e fede
io cammino nella luce protettrice dell'Amore.
Donando liberamente me stesso
sono più ricco e due volte benedetto.
Legata a tutta l'Umanità da spirito di fratellanza.
La mia buona volontà è universale
e non conosce limiti.
Io sono il cinghiale*



L'anno del cinghiale è un anno di abbondanza, di buona volontà per tutti. Gli affari prospereranno, tutti si sentiranno più liberi e disinvolti all'insegna del motto che la vita va vissuta fino in fondo. Anche se ... è bene avere un occhio attento e prudente nelle questioni di denaro perché il cinghiale si lascia facilmente

raggirare dai truffatori. L'atmosfera tollerante ed espansiva del cinghiale ci spingerà a fare amicizie, inviti e a partecipare ad ogni sorta di attività caritatevole e sociale. Tuttavia il lato indulgente del cinghiale può portare ad eccessi... ATTENZIONE quindi chi tiene d'occhio la bilancia perché sarà dura dimagrire! Il

tipo cinghiale è naturale, per bene... una persona all'insegna dell'onestà, dalla grande forza d'animo, coraggioso, premuroso che sa andare fino in fondo alle questioni... e per questo è benvenuto e apprezzato. Cerca l'armonia universale e, se litiga o ha divergenze con il mondo, sarà sempre pronto a fare il primo passo per stabilire

buoni rapporti con gli altri. Ha il dono della pazienza e della costanza e proprio per questo può diventare un insegnante eccellente. Leale e premuroso nelle amicizie, adora organizzare feste e aderire a circoli ed è pronto ad addossarsi i fardelli altrui tanto che ci si affeziona fino a non poterne fare a meno. Ed è facile fidarsi del Cinghiale perché non ha secondi fini anzi è così ingenuo da essere una delle vittime predilette dei truffatori... ma la fortuna lo favorirà sotto molti aspetti grazie alla sua bontà e fiducia nel prossimo. La persona nata sotto il segno del Cinghiale sarà un organizzatore di collette, di attività sociali e di carità per lo spirito altruista che lo anima; sarà l'ascoltatore ideale dei vostri guai con le sue spalle robuste ..e il cuore grande. Ora dopo tanta virtù ci tocca guardare l'altra faccia della medaglia: la sua generosità si basa sulla massima "quel che è mio è tuo, e quel che è tuo mio" perciò non stupitevi se con disinvoltura userà la vostra macchina, i vostri abiti o berrà il vostro vino... la sua non è una mentalità a senso unico! L'altra massima è " il denaro arriva facilmente e se va facilmente" perché è indifeso contro gli inganni, tenero di cuore e troppo comprensivo per tenere stretti i cordoni della borsa. Ha una natura materialista... è un sensuale dalle passioni fortissime, dotato di un vigore ed un'energia che lo portano ad assaporare senza restrizioni le cose buone della vita. Se non riesce a frenare i suoi appetiti esagerati e non esercita un rigoroso autocontrollo si può lasciare

corrompere e degradare da chi sa sfruttare i suoi punti deboli e... quando non ha più nulla da perdere può diventare negativo e dissoluto fino a distruggersi. Il suo più grande difetto comunque è non saper dire di "no" a se stesso, ai familiari e agli amici. Quasi tutti i suoi problemi nascono dal suo carattere troppo generoso... se frenasse l'impulso a fare troppo per gli altri o di promettere più di quello che può mantenere avrebbe vita più facile. La donna del cinghiale può essere ordinata o terribilmente disordinata (le vie di mezzo sono rare), sarà molto simpatica e modesta. Ama con abbandono totale e preferibilmente in "segretezza" ... capace di adorare qualcuno per anni

senza che lui neppure se ne accorga! Perfetta padrona di casa, adora prendersi cura dei familiari motivi di orgoglio e gioia.

Cinghiale di Terra 1959-2019.

È un cinghiale pacifico, felice e di buon senso che l'elemento Terra rende produttivo, responsabile delle sue finanze e del suo futuro, amante del buon cibo e delle bevande. È un tipo paziente e costante con una dose di forza di volontà che gli consente di sopportare fatiche e fardelli. Può essere un amico gentile, un socio fidato e un datore di lavoro pronto ad aiutare, in ogni caso devoto al lavoro e alla famiglia.



ESPERANDO

Cari Soci, Innanzitutto auguro a tutti voi un Buon Anno. Riguardo l'aspetto istituzionale non ci sono grosse novità per lo meno dal fronte governativo. Infatti, con gli attuali politici, si stanno cercando nuovi contatti per mantenere vivo un dialogo costruttivo. È pur vero che tutto il lavoro che è stato fatto ha dato i suoi frutti ma è altrettanto vero che il nostro mondo è continuamente sotto attacco da diversi fronti. C'è una legge regionale, quella del Veneto, che può ancora essere soggetta ad alcuni emendamenti e si sta tentando di farli passare. Questa legge, così come è stata proposta, dà la formazione ai soli enti accreditati che, guarda caso, sono le scuole di estetica con il rischio che tutta la formazione delle DBN sia ad appannaggio esclusivo delle stesse. Vigileremo.....! Altra problematica è quella della concorrenza scorretta che fanno alcune associazioni che dichiarano di rilasciare attestazioni pur non essendo iscritte al MISE (Ministero dello Sviluppo Economico). Così come diversi enti di promozione sportiva che rilasciano certificati, diplomi e quant'altro millantando riconoscimenti legali. Ci sono inoltre comuni che vietano la pratica dello shiatsu in quanto ritenuto di competenza sanitaria. Pensando che solo come shiatsu non siamo sufficientemente rappresentati, abbiamo

istituito presso il Colap un tavolo delle DBN per avere più forza per contrastare quegli attacchi che ci vengono mossi e cercare così di stare attenti a tutto ciò che ruota intorno al nostro mondo e in generale alle Discipline Bio Naturali. Abbiamo invece riscontri positivi sulla crescita del COS in quanto sono aumentati i soci sia quelli che, dopo il curriculum formativo, hanno sostenuto gli esami con esito positivo e quindi si sono iscritti alla nostra associazione, sia quelli che provengono da altre associazioni professionali. Dal fronte europeo non ci sono grosse novità. Si sta lavorando per avere un profilo professionale condiviso, cosa non facile in quanto ogni nazione ha le sue peculiarità e/o riconoscimenti. Pertanto la richiesta che avevamo fatto noi come Cos, riguardante il mutuo riconoscimento del professionista tra una nazione e l'altra, viene demandato ad accordi di singole Associazioni. Una grande opportunità si è presentata per una richiesta di un convegno in collaborazione con le Medicine alternative da parte della OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità). Se dovessero intervenire fatti nuovi ed importanti sia a livello

nazionale che regionale ed europeo, sarà mia cura comunicarlo quanto prima.

Il Presidente



LA SILENZIOSA DANZA DEL KI



L'energia è tutto, l'energia ci muove e si muove in Noi, ci caratterizza, ci rende unici. Siamo fili di una trama infinita, siamo nel Mondo così come siamo, ma ne siamo coscienti? Cosa non conosciamo di Noi? Cosa usiamo delle nostre illimitate risorse e potenzialità?

Lo Shiatsu mi ha insegnato che siamo una magnifica "casa", uno spazio fisico che tiene dentro di sé un sistema energetico fatto di canali, meridiani, che trasportano l'energia che a sua volta si specializza per renderci esseri viventi autonomi, completi.

Siamo un contenitore che esiste grazie al suo contenuto. Tutto si muove dentro di Noi, anatomicamente, emozionalmente, mentalmente, siamo in perenne movimento, ecco perché siamo vivi. Noi Operatori, che con le nostre mani "tocchiamo" questo sistema, immergiamo noi stessi nell'energia del nostro Uke, abbiamo il compito, la responsabilità di ESSERE un modello per il nostro ricevente. Abbiamo l'onore di esser partecipi a quello che solitamente chiamo "un viaggio mille leghe dentro il Ki", per questo motivo è necessario

ESSERE in una condizione di empatia, di disposizione, di onestà, di movimento. Partire da Noi è necessario per innescare un dialogo, una Danza coerente con Uke, è fondamentale partire da una sistemazione fisica, da quello che è il nostro aspetto tridimensionale (la nostra casa/ contenitore). Una colonna vertebrale in linea, che si ascolta e si proietta verso l'alto sentendo l'aggancio a terra è l'inizio di questo "rituale" che propongo sempre agli studenti, e che ormai è nel mio modo di essere Shiatsu. Questa tecnica ha il suo nome: ALLINEAMENTO. Facile comprendere che stiamo cercando di essere in linea, una linea morbida tra terra e cielo, il nostro fisico si ascolta, lascia le tensioni muscolari il più possibile, respira liberamente, ossigena i tessuti, si connette con il sé profondo. Quindi da una dimensione tridimensionale passiamo ad un aspetto multidimensionale, il nostro sé profondo altro non è che: il nostro pensiero, le nostre emozioni, il nostro aspetto spirituale, il nostro sistema energetico. Tori si prepara per poter Danzare con Uke, per condurre l'espressione energetica in spazi ampi e possibilistici. Lo shiatsu è proprio una magia! E' la magia della Vita. E' l'ascolto di ciò che spesso, per educazione, per frenesia, è in Noi ma non lo sappiamo. Siamo d'accordo che nello Shiatsu usiamo le nostre mani per contattare Uke, che abbiamo delle regole precise: la perpendicolarità, l'uso del nostro peso rilassato, la pressione nelle zone, negli



tsubo, nei meridiani, quello che ho cercato di condividere coi colleghi durante il seminario di Rimini è stato

COME USIAMO LE NOSTRE MANI, COME CI CONNETTIAMO CON LO SPAZIO ENERGETICO DEL NOSTRO RICEVENTE?

Le nostre mani sono il prolungamento di Noi Tori, noi trattiamo mettendoci in gioco completamente, con le mani inneschiamo il processo energetico, e spesso lo facciamo anche prima del contatto fisico con Uke.

Già da quando riceviamo il nostro cliente qualcosa accade, quando siamo in seisa accanto a Lui/Lei, quando ci "sistemiamo" cercando il nostro allineamento, qualcosa sta già accadendo.

Lo Shiatsu è, per me, per la mia esperienza, per quello che considero il mio obiettivo professionale e di vita, UN TOCCO DI RISVEGLIO E DI BELLEZZA.

Spesso entriamo nella routine del trattamento, a chi non è capitato?

Onestamente. Partiamo con

idee da manuale, cercando, in buona fede, di aiutare Uke. Ha mal di schiena? La nostra mente cerca nella sezione SAPERE tutte le possibili soluzioni, i punti, i meridiani che potrebbero agevolare un processo di guarigione. In questo caso cosa ci stiamo perdendo? Il dialogo energetico che potrebbe avvenire in maniera spontanea. Se la nostra mente DETTA sta comandando, se la nostra mente si concentra non lascia spazio all'ASCOLTO espanso, profondo.

Connettersi con questa realtà equivale a portare un allineamento completo, significa mettersi a disposizione del trattamento stesso. È ESSERE E NON FARE. Da qua nasce la sorpresa, la

meraviglia, le nostre intenzioni viaggiano in luoghi di risorsa, di forza, prendiamo per mano i nostri clienti per condurli nelle meravigliose possibilità che l'energia possiede.

Quando trattiamo mettendo il nostro cuore sul futon può solo accadere qualcosa di meraviglioso, possiamo comprendere che siamo sorprendenti, che possiamo anche quando pensavamo diversamente.

Scopriamo che la nostra energia veicola soluzioni, proposte, gioia.

Il Buddha dice: IL CUORE DELL'ESSERE UMANO È NATO PER ESSERE FELICE.

Questo mi piace, questo è il mio shiatsu, il mio obiettivo. Buon viaggio a Tutti, da cuore a cuore.



*Meravigliarsi di ogni cosa
è il primo passo della
ragione verso la scoperta.*

Louis Pasteur



IL NOSTRO ULTIMO CONVEGNO



Solo poche parole sul nostro ultimo Convegno che si è tenuto a Rimini nello scorso mese di ottobre. Poche parole perché in alcuni articoli riportati nelle pagine di questo numero della rivista potrete trovare una sintesi di quello che è stato il weekend di Rimini. In primo luogo con il pezzo firmato da Simonetta Tommasi (La Silenziosa Danza del Ki) che nel Convegno ha saputo tener banco (con grande passione) con il suo interessante lavoro per l'intera giornata del sabato e nella mattinata della domenica. Un lavoro davvero coinvolgente, sia nei momenti della pratica vera e propria sia negli spazi dedicati alla condivisione verbale delle emozioni che quella stessa pratica era riuscita a procurare a tutti i partecipanti.

Nel pomeriggio del venerdì, a margine del Convegno in uno spazio riservato agli insegnanti delle nostre Scuole, Diego Fumagalli ha invece illustrato il suo progetto "Mini Mani", un'iniziativa fantastica (e possibile) per portare lo shiatsu ai bambini come momento di gioco/educazione attraverso semplici percorsi esperienziali appositamente studiati per loro. Anche di questo troverete notizia nell'articolo di Diego "Shiatsu mini mani". Solo poche parole abbiamo detto. Poche ma sentite per ringraziare tutti coloro che per la buona riuscita del Convegno hanno lavorato: i relatori, il Comitato Direttivo e tutti i soci che vi hanno partecipato. Sono sempre soprattutto i nostri Soci, con la loro presenza e con la loro energia, a



garantirne la buona riuscita. Solo una cosa prima di chiudere. Come sempre alla fine dell'incontro è stato distribuito un questionario per rilevare il gradimento dell'iniziativa. Le percentuali di gradimento (nei vari aspetti) sono state ottime, ma di questo non avevamo dubbi. Una cosa però (almeno a noi della Redazione) ci ha fatto particolarmente piacere, l'indice di gradimento della rivista Costellazioni. Anche per la valutazione che è stata data diremo solo poche parole: Ottima 31% e Buona 69%. Abbiamo raccolto anche qualche bel suggerimento, del quale terremo assolutamente conto per il futuro. Grazie a tutti e al prossimo Convegno!



SHIATSU MINIMANI

*Un Progetto per la Scuola e la Famiglia
dedicato a bambini e ragazzi*

Questo progetto, condiviso dal C.O.S., vuole essere propedeutico all'insegnamento dello Shiatsu ai bambini, quale mezzo utile a stabilire attraverso il "contatto", il superamento di barriere fisiche, emozionali nonché culturali, etniche e generazionali. Vuole essere un primo seme che possa far crescere l'interesse per questa arte e stimolare sia i genitori, facendo sperimentare loro lo Shiatsu come un nuovo mezzo per un profondo scambio di attenzioni con i loro figli, che gli insegnanti, aiutandoli a sperimentare una nuova metodica relazionale quale valido supporto per il raggiungimento degli obiettivi in ambito scolastico.

L'idea nasce da un'esperienza fatta con mio figlio Michele Shanti, da una ricerca di contatto che va oltre la fisicità, da un dialogo non verbale che ci unisce l'un l'altro. Da oltre venticinque anni pratico

lo Shiatsu e da quindici lo insegno nel mio ente di formazione e in diverse regioni d'Italia e ora più che mai l'insegnamento di

profondamente la mia vita nei suoi diversi e variegati passaggi, ma devo confessare che solo ora mi accorgo che la sta di nuovo cambiando radicalmente e che devo cominciare, o meglio, ricominciare tutto daccapo: devo ricominciare da loro, i bambini, e dalla loro insaziabile voglia di contatto d'amore.

Mi auguro che non solo i genitori ma anche le Istituzioni e per prime le Scuole aiutino tutti coloro che con serietà vogliono mettere a disposizione le loro esperienze e la loro voglia di cominciare o ricominciare tutto daccapo, per creare un nuovo mondo di "mini mani" immensamente sensibili. Diego Fumagalli - Ideatore e coordinatore nazionale del progetto.

questa disciplina ha trovato in me la sua massima espressione nell'approccio al mondo dei bambini, soprattutto se praticato in ambito familiare e in ambito scolastico. Lo Shiatsu ha cambiato



Presentazione del progetto

TITOLO PROGETTO: LO SHIATSU
TRA I BAMBINI NELLA SCUOLA

AREA TEMATICA: Nuovi
Linguaggi

DESTINATARI: insegnanti, classi scuola dell'infanzia, classi scuola primaria, classi scuola secondaria di primo grado, famiglie (se coinvolte in una o più fasi/momenti/eventi dei progetti rivolti alle classi)

SOGGETTO PROPONENTE: C.O.S.
Coordinamento Operatori Shiatsu

Lo Shiatsu e la Scuola

Lo Shiatsu introduce nella Scuola una nuova metodica di relazione tra i bambini, la quale favorendo il benessere psicofisico, stimola gli aspetti motivazionali dell'alunno aiutandolo ad incanalare l'infinito potenziale di intelligenza, creatività, energia e vitalità che di natura possiede, verso il raggiungimento degli obiettivi scolastici.

Lo Shiatsu nella Scuola coinvolge anche Educatori, Insegnanti e

Genitori che interagiscono col progetto creando una importante sinergia d'intenti.

Le Finalità

Promuovere lo Shiatsu tra i bambini nella scuola come mezzo utile a stabilire attraverso il "contatto", un colloquio non verbale, indispensabile al superamento di barriere fisiche ed emozionali nonché culturali, etniche e generazionali. Migliorare il rapporto relazionale tra i bambini mantenendo vivi sani valori quali l'amicizia, la collaborazione, l'accoglienza ed il rispetto per l'altro utilizzando un contatto che non è solo fisico ma che avviene attraverso il fisico eliminando automaticamente il fenomeno del cosiddetto "bullismo" e l'emarginazione. Supportare, seppur indirettamente, gli educatori: gli insegnanti della scuola nell'impegnativo raggiungimento dei loro obiettivi e i genitori fornendo loro un nuovo mezzo per un profondo scambio di attenzioni con i loro figli.

Gli Obiettivi

Favorire lo sviluppo cognitivo ed emotivo e migliorare le capacità di scambio e di comunicazione attraverso la conoscenza del proprio corpo, l'ascolto di sé e delle proprie emozioni.

Migliorare il rispetto per sé e per gli altri, l'agire con calma e dolcezza superando gli atteggiamenti di competitività, egocentrismo ed esibizionismo, orientando l'aggressività verso modelli comportamentali socialmente accettabili e favorendo spirito di collaborazione ed interazione con gli altri.

Migliorare la fiducia tra bambino ed insegnante sviluppando capacità di ascolto, concentrazione e attenzione.

Apprendere una nuova modalità di sviluppo percettivo, più creativo e diverso da quello proposto da una moderna comunicazione prettamente visuale (videogames, films, televisione e computer). Ridurre le tensioni fisiche e psichiche e il continuo stato di contrazione a cui il bambino è continuamente sottoposto dai ritmi frenetici della nostra società,





(accumulo di tensioni che si manifesta soprattutto a livello del tessuto muscolare).
Sviluppare la percezione dello spazio attraverso esercizi e giochi di gruppo o di coppia finalizzati a verificare ed eventualmente a migliorare la capacità di coordinamento dei movimenti uniti ad una corretta respirazione.

Le Metodologie

La metodologia di ogni incontro segue i dettami della didattica classica dello shiatsu adattata ai bambini e varia in base alle classi e quindi all'età dei bambini utilizzando la componente gioco in forma più o meno accentuata. Il lavoro viene supportato dai libri dell'autore Diego Fumagalli editi da Youcanprint, videoproiezioni in pwp e altri supporti didattici. Il C.O.S. attraverso gli insegnanti di Shiatsu associati, terrà

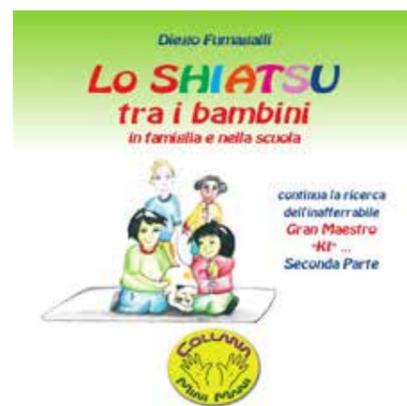


opportuni corsi Base e Avanzati ai docenti delle scuole i quali potranno così interagire con gli alunni delle classi, acquisendo loro stessi conoscenze per dare continuità tra l'esperienza propriamente educativa scolastica e gli incontri dedicati allo Shiatsu. Vengono proposti:

- esercizi semplici e divertenti di automassaggio, respirazione e coordinamento dei movimenti (Do-In, Qigong, Makko-Ho) che risvegliano la consapevolezza del corpo e della sua relazione con lo spazio, con l'ambiente e con gli altri;
- l'acquisizione di posture e posizioni utilizzate nello Shiatsu (Seiza, Gatto, Arciere) attraverso divertenti esercizi di sperimentazione sul materassino (Tatami) con gli appositi supporti e cuscini (Neckroll);
- momenti di silenzio e rilassamento (Gassho) con momenti di unione in cerchio dove l'insegnante racconta storie in tema o informa sulle origini, lo sviluppo dello Shiatsu e sulle sue peculiarità;
- momenti dedicati all'attenzione verso il bambino, promuovendo il confronto verbale tra gli allievi, favorendo l'ascolto dei loro racconti e delle loro esperienze sul lavoro svolto anche attraverso un "diario dello shiatsu" personale da compilare e commentare a loro cura;
- sperimentazione a coppie (mai fisse) del contatto con

le mani, attraverso sequenze di lavoro predefinite (kata) rispettando tempi e ritmi opportuni delle pressioni. Sporadicamente gli allievi potranno sperimentare pressioni istintive per favorire la percezione e la creatività intuitiva. I kata saranno semplici ed adeguati all'età degli allievi.

Al termine del corso i bambini potranno sostenere un saggio di pratica ricevendo ognuno un Attestato di Partecipazione al loro primo corso di Shiatsu.



Bastano poche e semplici cose per iniziare il progetto!

Ecco il Kit per i bambini con tutto l'occorrente:



Diego Fumagalli: M.T.C. - Shiatsu - Tuina

La sua passione è la scrittura, è autore di libri per bambini e ragazzi. Diego Fumagalli è operatore Professionale di Shiatsu, Shin Tai e Tuina. Conoscitore di numerose tecniche di massaggio, da oltre venticinque anni si occupa di Medicina Tradizionale Cinese e di Arti Orientali e, dal 1995, insegna Shiatsu e Tuina nell'ambito della formazione professionale. È Presidente e direttore didattico della Scuola di formazione A.I.F.O. Asd - Accademia Italiana Filosofie Orientali e Olistiche. Da qualche anno si è fatto promotore dell'inserimento dello Shiatsu e delle Arti

Orientali nella scuola. Ha ideato la «Collana Mini Mani», un progetto editoriale per introdurre allo Shiatsu rivolto ai bambini, ma anche a insegnanti e genitori, e ha pubblicato dei manuali illustrati: "Lo Shiatsu tra i bambini in famiglia e nella scuola", volumi 1 e 2, e "Il Do-In tra i bambini in famiglia e nella scuola", tutti con Edizioni Youcanprint. Scrive inoltre degli educational volti a stimolare, sensibilizzare e incuriosire il bambino a temi di attualità come le cosiddette «buone pratiche etiche e sostenibili», l'ecologia e le fattorie didattiche, la sana alimentazione, l'educazione civica e il rispetto e l'amore per l'uomo, gli animali e la natura

Info più specifiche sul progetto e lo zainetto Kit Shiatsu Mini Mani li potrete richiedere a: shiatsu.minimani@gmail.com

in tutte le sue innumerevoli forme. È autore del libro per bambini/ragazzi: "Il mondo di FloraFauna" Ed. Youcanprint.

Tiene corsi in tutt'Italia per Educatori ed Insegnanti delle Scuole di vario grado e Genitori per la diffusione dello Shiatsu attraverso il Progetto "SHIATSU MINIMANI".

RETE INVISIBILE

La Conferenza di Firenze del 3 novembre 2018, sponsor anche il COS

The Invisible Net of Life / La Rete Invisibile della Vita
I Meridiani secondo la Teoria Quantistica dei Campi

“...Quelli che s’innamorano della pratica senza la scienza, sono come i nocchieri che entrano in naviglio senza timone o bussola, che mai hanno certezza dove si vadano...” (Leonardo Da Vinci)

Perché indagare sulla natura profonda dei meridiani? Perché se siamo convinti dell’efficacia di un metodo che li utilizza, nel nostro caso lo shiatsu, e non desideriamo affidarci a dogmi (con implicazioni fideistiche, o persino irrazionali) allora ne dovremmo indagare la natura. È quanto si sta facendo in un ristretto gruppo di ricercatori, Fisici accademici e operatori olistici, che il 24 agosto scorso hanno pubblicato nella prestigiosa rivista JAMS (Journal of Acupuncture and Meridian Studies) un articolo dal titolo “Modeling

Meridians Within the Quantum Field Theory “(Modello di Meridiani secondo la Fisica Quantistica dei Campi). L’articolo porta la firma di 4 autori: Larissa Brizhik, Fisico di Kiev (Ucraina); Giuseppe Vitiello (Fisico dell’Università degli Studi di Salerno e dell’Istituto Nazionale di Fisica Nucleare); Patrizia Stefanini (Fisico e Operatore e insegnante Shiatsu) e infine Enrico Chiappini (Osteopata). Si tratta di un lavoro accademico che ha richiesto agli autori quasi due anni di lavoro, di studi e di meeting internazionali. Quanto vi è contenuto sono argomentazioni che vanno ben oltre la semplice “supposizione” sulla natura dei meridiani.

Gli autori si sono ritrovati lo scorso 3 novembre a Firenze nella sala convegni che fa parte del complesso della Chiesa Di Santa Maria, insieme ad un

pubblico di 120 attentissimi spettatori. Grazie al COS, sarà presto disponibile un video della conferenza.

È la prima volta che una teoria scientificamente consolidata come la FQC (Fisica Quantistica dei Campi) viene utilizzata per fornire una lettura moderna alla rete dei meridiani. Quanto ci proviene dalla tradizione ha infatti a che fare più con filosofia e metafore. Anche quando sono stati ipotizzati modelli per spiegare la natura dei meridiani, l’assenza di una teoria valida a supporto non gli ha fornito credibilità scientifica. Negli ultimi anni qualcosa ha iniziato a muoversi... sempre l’anno scorso, a maggio un articolo, la cui attendibilità è stata consacrata dalla Rivista “Nature”, considerata

la “Bibbia” della Scienza Occidentale - ha aperto uno squarcio nel velo. L’articolo parla di un “interstizio” nel corpo umano, formato da cavità interconnesse piene di liquido e sostenute da fibre di collagene ed elastina. L’interstizio collegherebbe fra loro gli organi in una rete di distribuzione.

La scoperta dell’interstizio è stata possibile solo grazie all’analisi in vivo dei tessuti, consentita da nuove tecniche. Nell’interstizio, infatti, si evidenzia anche la presenza di cellule staminali mesenchimali, che sono grado di contribuire alla formazione del tessuto cicatriziale osservato nelle malattie

infiammatorie. Inoltre, i fasci di proteine che sostengono la struttura sono probabilmente in grado, quando si piegano, di generare piccole correnti elettriche, seguendo i movimenti di organi e muscoli, e questa particolare caratteristica potrebbe avere un ruolo, e dunque essere sfruttata, anche nell’ambito di tecniche come l’agopuntura. È interessante indagare su qualcosa che sezionando il

corpo, non è più possibile osservare. Ma d’altra parte neppure i pensieri si vedono nel cervello.

La fisica moderna ha cambiato diversi paradigmi, così deve fare la biologia e la medicina se si vogliono davvero comprendere

uno scenario dinamico, di oscillazioni che creano ordine. scoprire che l’acqua di cui siamo fatti è una sostanza con caratteristiche così peculiari da fornire affascinanti spunti di studio. Molti sono gli spunti dell’articolo pubblicato su JAMS:

- vedere l’essere umano come sistema in continuo dialogo

con l’ambiente.

- individuare nel DNA il veicolo della coerenza, proprietà base della legge morfogenetica.
- inquadrare il sistema dei meridiani in

Fonti

- “Modeling Meridians Within the Quantum Field Theory” Larissa Brizhik, Enrico Chiappini, Patrizia Stefanini, Giuseppe Vitiello Pubblicato in “JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies > Perspective, 2018 <https://doi.org/10.1016/j.jams.2018.06.009>
- “Structure and Distribution of an Unrecognized Interstitium in Human Tissues” Petros C. Benias, e altri - pubblicato in “Nature > Scientific Reports volume 8, Article number: 4947 (2018) <https://www.nature.com/articles/s41598-018-23062-6>. Autori: Donato Mellone e Patrizia Stefanini



promosso con il Gruppo Consiliare
"FIRENZE RIPARTE A SINISTRA"

LA RETE INVISIBILE della vita

THE INVISIBLE NET OF LIFE

I Meridiani secondo la Teoria Quantistica dei Campi

Modeling Meridians within the Quantum Field Theory

3 Novembre 2018 ORE 10:00

SALA CONFERENZE INFOPOINT SMN P.zza Stazione,4 FIRENZE

Segreteria Convegno e prenotazioni:
ISTITUTO EUROPEO DI SHIATSU FIRENZE
Tel. 055 747 7474
scuola@shiatsu.firenze.it

Interverranno:

TOMMASO GRASSI
Capogruppo Consiliare "Firenze riparte a sinistra"

PIERRE MADL
Ingegnere Elettronico, PhD Biologia, Università di Salisburgo
Moderatore

ENRICO CHIAPPINI
Osteopata, Centro studi Eva Reich, Milano
Le dinamiche del vivente / Dynamics of the living system

LARISSA BRIZHYK
Fisico, Bogolyubov Institute for Theoretical Physics, Kiev, Ukraine
Quantum electrodynamics and physics of the Alive / Elettrodinamica e Fisica Quantistica dei Sistemi Viventi

GIUSEPPE VITIELLO
Fisico, Università di Salerno e Istituto Nazionale di Fisica Nucleare
Meridiani / Meridians

PATRIZIA STEFANINI
Fisico e Operatore Shiatsu
I Meridiani tra Tradizione e Scienza / Traditional and Scientific approach to Meridians

Al termine degli interventi è previsto uno spazio domande del pubblico

ENTRATA GRATUITA POSTI LIMITATI
Si consiglia la prenotazione

NEXTCARE la salute al naturale

APOS

道 G.O.S.

“... (la mappa) verrà corretta e resa più precisa con ulteriori ricerche in futuro... in realtà lo spessore dei meridiani ed a volte i loro percorsi mutano e sono vari ...”

(S. Masunaga – Manuale di Diagnosi)

DEL CAMBIAMENTO



Premessa

Negli ultimi tempi, proponendo un seminario teorico/pratico sul tema del cambiamento e della trasformazione a gruppi di colleghi o presso scuole di formazione professionale, ho avuto modo di riscontrare un certo interesse sull'argomento. Ho pensato quindi di offrire qualche spunto di riflessione anche dalle pagine della nostra rivista. I tempi e le possibilità che può offrire un seminario sono naturalmente tutt'altra cosa ma mi auguro che condividere qualche idea con i colleghi lettori possa comunque tornare utile. Restano inevitabili molte lacune a fronte di un discorso così complesso e articolato, ma lo scopo è solo di illustrare brevemente un'ipotesi e suggerire qualche strategia d'intervento.

Introduzione

Il pluripremiato film del regista coreano Ang Lee “Vita di Pi” (2012), e

l'omonimo best seller del canadese Yann Martel da cui è stato tratto, non hanno bisogno di tante presentazioni essendo entrambi piuttosto noti ad un vasto pubblico. Ci tengo a ricordare l'opera di Ang Lee perchè un pensiero del protagonista della vicenda (il cui nome è appunto Pi) mi ha fatto riflettere. Nelle ultime battute del film il protagonista, insieme a una tigre del Bengala di nome Richard Parker, approdano finalmente sulla terraferma dopo una serie di incredibili peripezie per mare. Sono entrambi gli unici superstiti di un tragico naufragio nel quale Pi ha perso i genitori e un fratello, oltre ad un piccolo zoo di famiglia con il quale viaggiavano su una nave alla volta

dell'America. Disteso esausto sulla battigia osserva la tigre, anch'essa stanca e malconcia, che si allontana e senza mai voltarsi si addentra nella jungla. Con la tigre il nostro Pi aveva condiviso il naufragio e le difficoltà che ne erano seguite nei lunghi giorni trascorsi insieme dentro una scialuppa in balia dell'oceano, costruendo di fatto in questa intimità forzata una sorta di quasi amicizia. Osservando la tigre che si allontana senza degnarlo di un ultimo sguardo il nostro Pi esprime una triste riflessione: “Credo che alla fine tutta la nostra vita non sia altro che un atto di separazione, ma la cosa che crea più dolore è non prendersi un momento per un giusto addio”. In questa malinconica riflessione non c'è solo il distacco dalla tigre ma anche tutta la tragedia del naufragio e delle perdite subite.

Se l'accento al modo (e ai tempi) della separazione conferisce alla



riflessione di Pi una personale connotazione negativa io credo però che esprima anche una grande e innegabile verità dell'esistenza.

Purtroppo è infatti nella logica delle cose che nel corso della nostra vita tutti quanti siamo oggettivamente costretti a dover sempre lasciare (prima o poi) le nostre abituali frequentazioni (situazioni e persone) per aprirci ad altri scenari del tutto nuovi e diversi. È questa una caratteristica costante della vita nel suo continuo e

incessante fluire. Affermare quindi che essa è continuamente un atto di separazione ha senza dubbio un senso, pur se potremmo usare altre parole per esprimere questo concetto. Potremmo dire, ad esempio, che tutta l'attività vitale è perennemente cambiamento e trasformazione, una legge spesso scomoda ma implacabile, insita nel naturale divenire delle cose. Volendo potremmo anche aggiungere che questa realtà che si muove e si trasforma senza sosta in fondo non è altro che la naturale espressione dei movimenti e delle trasformazioni del Qi nell'intero Universo. Una danza silenziosa e instancabile che

però spesso e volentieri stanca le nostre menti e i nostri cuori. Il Taoismo, materia che ci troviamo sovente ad incrociare nel nostro mestiere, osserva da

sempre con attenzione i passi di questa danza e ne ha imparato qualche lezione, per cui da sempre suggerisce una Via che possa esserci d'aiuto,

adeguando a questa legge la nostra

condotta di vita.

Pur non usando parole come separazione e giusto addio, il Taoismo (e in qualche modo anche il buddismo con le sue lezioni sull'impermanenza) conosce bene le problematiche del cambiamento e la sofferenza che ne può derivare. E quindi insegna che sapersi adeguare alle trasformazioni imposte dalla vita è un principio fondamentale per vivere bene. Pur riconoscendo tutte le difficoltà del caso dovute all'attaccamento, che rende difficili i passaggi e genera sofferenza.

La Medicina Cinese della tradizione, fortemente ispirata al Taoismo, è anch'essa

cosciente di questa situazione e fin dalle sue prime battute ci avverte che la capacità di aderire alla logica del cambiamento è un punto fondamentale del nostro benessere fisico e spirituale. Nel So-Wen infatti il Maestro Li-Po spiega all'Imperatore che gli uomini di un tempo riuscivano a vivere centenari e in buona salute per due ragioni fondamentali:

"...erano osservanti della Via e si uniformavano allo Yin-Yang..." (S.W. cap. 1 - Gli autentici dell'Alta Antichità).

L'indicazione non è generica e non a caso è l'incipit di quel grande trattato della medicina. L'essere osservanti della Via è una raccomandazione a mantenere nella propria vita un atteggiamento religioso nel senso di riconoscere e rispettare la Via del Cielo, mentre l'uniformarsi allo Yin-Yang è esattamente ancora la capacità di aderire alle trasformazioni che la vita impone. In questa formula così semplice e nello stesso tempo così ardua ritroviamo, tra le tante cose, praticamente anche tutta la nostra storia di esseri viventi, dal nostro venire al mondo e poi i successivi passaggi per le diverse età, con tutti gli annessi e connessi che si portano dietro. Di cose in proposito se ne potrebbero dire molte, ma penso non sia necessario perdersi in tanti esempi. Basterebbe pensare a tutti gli avvenimenti in cui siamo coinvolti nel corso dei nostri anni: carriere scolastiche

e lavorative, cambiamenti di luoghi abitativi, avvio di relazioni sentimentali (o anche d'amicizia) e successive separazioni, paternità e maternità (e altre separazioni, come genitori o come figli) e così via. Sono tutti passaggi che di fatto rappresentano alcune attività importanti con le quali costruiamo la nostra vita in questo mondo. Nessuno mai potrà metterne in dubbio l'importanza, perché di fatto fanno parte della nostra evoluzione, impegnandoci fin dai nostri primi giorni e comportando senza dubbio anche una certa fatica. Riprendendo alcune nozioni della Medicina Cinese sembra però possibile sostenere energeticamente alcune strutture (zang-fu, canali) per aiutare la persona in questi suoi passaggi, evitando così che l'impegno finisca per essere troppo sofferto. In questo senso mi sento di suggerire qualche spunto di riflessione e qualche indicazione di massima che potrebbe tornare preziosa nel nostro lavoro.

Alcune strategie

L'Elemento Terra (meglio Movimento o Fase) ci dicono possieda la qualità di offrire l'energia necessaria alle Trasformazioni. Così come concretamente per la terra, che è in grado di accogliere un seme per trasformarlo in uno stelo, una spiga ecc. Ovvero la Terra come vero e proprio Centro dei Mutamenti e delle Trasformazioni. Gli studiosi della Scuola Naturalistica (detta anche dello Yin/Yang e dei Cinque Movimenti) ci hanno insegnato che nei cicli stagionali è questa

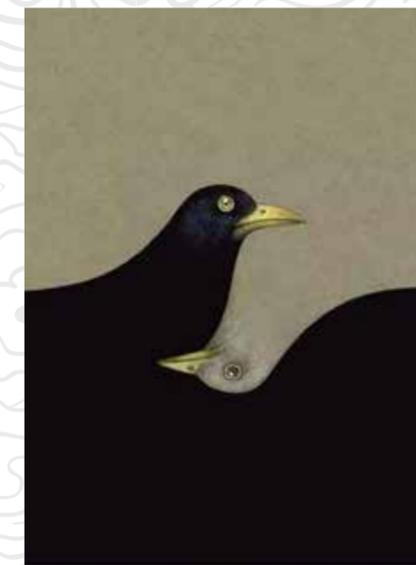
stessa qualità che permette il passaggio da una stagione all'altra. Partendo da queste considerazioni possiamo pensare ad un uso delle strutture che nell'uomo sono legate a questo Movimento (Milza e Stomaco) come utili anche nei passaggi della vita. Quindi è perfettamente ipotizzabile un lavoro sullo Zang di Milza e sul Fu di Stomaco attraverso quei punti e quelle aree che ne sostengono le funzioni energetiche, abbinando il trattamento dei rispettivi canali e di altri punti sul loro decorso che potrebbero fare al caso nostro. Penso inoltre che il trattamento della Terra possa essere considerato un lavoro di base molto utile, questo per almeno un paio di buone ragioni. In primo luogo perché già in generale il nostro lavoro con lo shiatsu cerca di mettere in atto una trasformazione nella condizione energetica, quindi l'intervento sulla Terra dovrebbe sempre intrigarci, quale che sia la strategia complessiva di intervento che ci siamo dati.

Un altro motivo ancora, più specifico, è quando ci troviamo a riscontrare qualche forma di resistenza ad un cambiamento, in atto o che c'è stato. Resistenza che in un modo o nell'altro influisce negativamente sul benessere generale di una persona, generando in lui disagio e sofferenza. Quindi tutte le varie forme di stress che accompagnano chi ha cambiato lavoro, o città di residenza, o status o che altro ancora. Situazioni che non sono così rare nel corso della nostra attività professionale.

Procedendo rapidamente oltre, un Fu che in questo nostro discorso potrebbe essere interessante da valutare è il Piccolo Intestino o Intestino Tenue. È un Viscere che ha la funzione concreta di recuperare dal bolo alimentare passato per lo Stomaco le sostanze utili per quell'organismo lasciando andare ciò che scarta per le dovute eliminazioni e che lavora molto sulla scelta e l'abbandono (ovvero il saper lasciar andare).

Ci è stato però anche insegnato che una sua disfunzione potrebbe riflettersi non solo sul bolo alimentare ma coinvolgere anche un certo atteggiamento nella vita. Potrebbe quindi prestarsi bene anche per coloro che, una volta messa in atto una scelta, mantengono ancora qualche difficoltà nel lasciar andare quello che nella loro

esistenza ha ormai fatto il suo corso, con il rischio di portarsi inutilmente un peso sulle spalle. Pertanto anche in casi simili probabilmente sostenere l'attività funzionale del Piccolo Intestino (Shu e Mu) e il trattamento del canale nel suo



decorso (gran parte in zona spalle) potrebbe essere di buon aiuto.

Una volta che abbiamo scelto sarà poi assolutamente necessario che, da quel momento in avanti, la direzione presa sia portata avanti con decisione e determinazione. Posto in atto un cambiamento questo è quanto mai importante,

e il Fu di Vescica Biliare viene immediatamente ad essere chiamato in causa.

Come recita il So-Wen al cap. 8 “La Vescica Biliare ha l’incarico del giusto e dell’esatto, emana determinazione e decisione”. Ecco allora un altro punto sul quale porre la nostra attenzione.

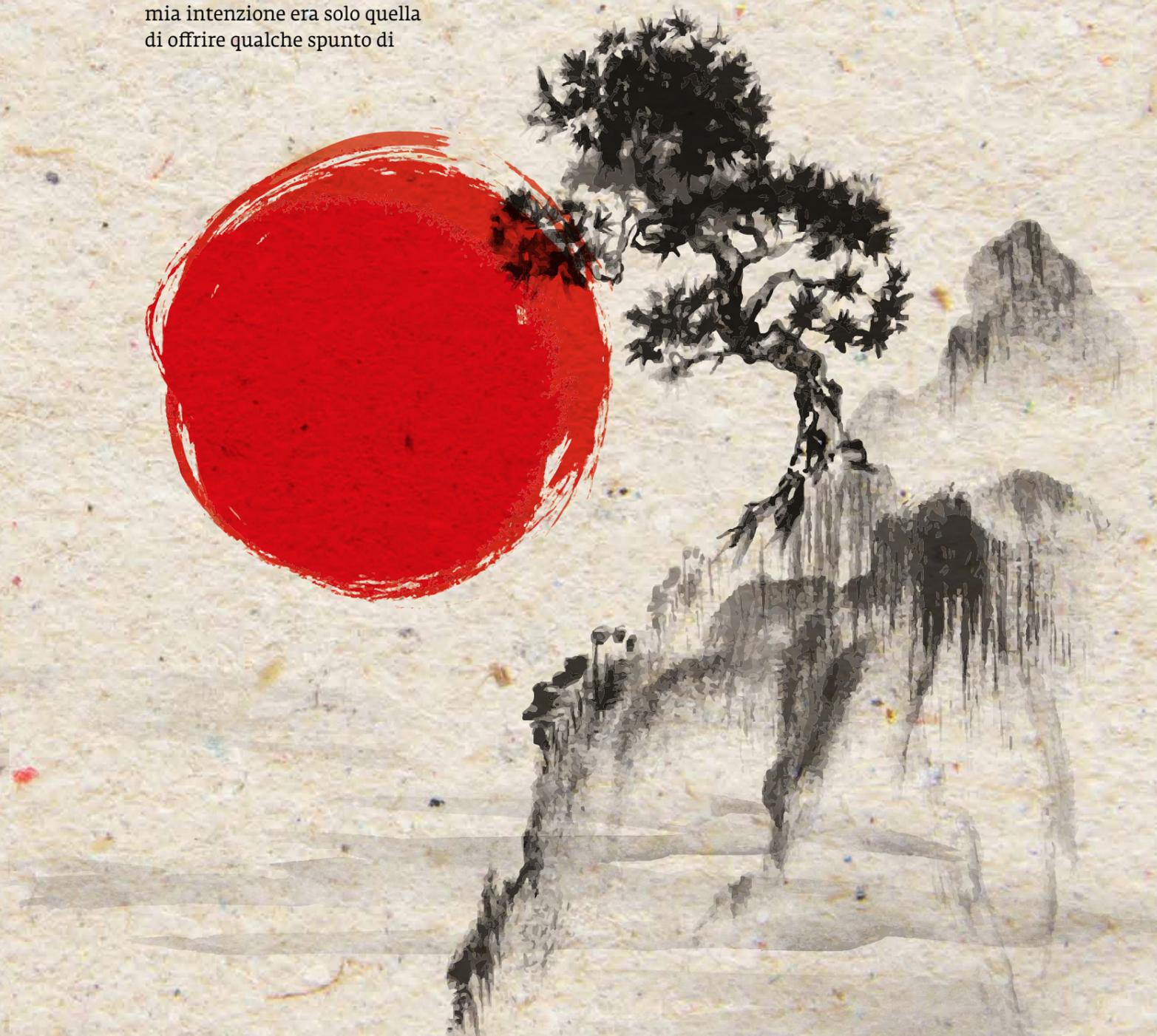
Anche in questo caso un possibile intervento può rivolgersi all’attività energetica di V.B. (Shu e Mu vanno ancora benissimo) e al trattamento generale del suo meridiano, che ha anche lui molto a che vedere con la direzione e l’equilibrio. Per finire aggiungerei come ultima cosa un altro elemento assolutamente importante e che riguarda la volontà. Per mantenere la posizione presa e proseguire nel percorso che ci si è dati, uno sforzo di volontà è assolutamente determinante. Questa considerazione tira naturalmente in ballo lo Zang di Rene e lo Shen che lo abita

(Zhi = volere/volontà), perché forza e volontà sono indispensabili per far fronte ad ogni fatica.

Il discorso potrebbe andare avanti ancora a lungo perché nel merito delle tante trasformazioni che mettiamo in atto nella nostra vita sono tantissime le riflessioni che possono aprirsi. Ma come anticipato nella premessa la mia intenzione era solo quella di offrire qualche spunto di

riflessione, per cui credo che per ora possa bastare. Fermo restando che le ipotesi e le strategie di lavoro fin qui accennate non hanno la pretesa di risolvere quelle situazioni così complesse che riguardano in modo davvero importante la vita delle persone e l’impegno e la fatica che devono metterci per viverla.

Però forse possono aiutare. Del resto sappiamo, e abbiamo sempre creduto, che con il nostro lavoro sul corpo in qualche modo misterioso anche l’anima ne riceva beneficio.



Dott. Biagio Notario



FATTURA ELETTRONICA

Entrata in vigore

Dal 01/01/2019 entra in vigore la fattura elettronica. Questo particolare documento viene emesso attraverso l'invio di un documento informatico strutturato (file XML) al Sistema di Interscambio (SdI) della SOGELI per poi essere recapitato da quest'ultimo al cliente. La SOGELI è una società partecipata dall'Agenzia delle Entrate.

Obbligo di emissione della fattura elettronica

Non tutti i contribuenti sono obbligati all'emissione della fattura elettronica. Utilizziamo lo schema che segue per capire quale documento va emesso da parte di un operatore, o da un'associazione, nei confronti del proprio cliente.

Soggetto che emette la fattura	Tipo di cliente	Tipo di documento
Operatore in regime dei minimi (regime di vantaggio)	Soggetto con o senza partita IVA	Fattura tradizionale su carta
Operatore in regime forfetario	Soggetto con o senza partita IVA	Fattura tradizionale su carta
Operatore in regime ordinario	Soggetto con partita IVA	Fattura elettronica
Operatore in regime ordinario	Soggetto con il solo codice fiscale	Fattura elettronica e fattura tradizionale su carta (entrambi gli adempimenti)
Associazione con fatturato nell'anno precedente sino a 65.000 euro	Soggetto con o senza partita IVA	Fattura tradizionale su carta
Associazione con fatturato nell'anno precedente superiore a 65.000 euro	Soggetto con partita IVA	Fattura elettronica
Associazione con fatturato nell'anno precedente superiore a 65.000 euro	Soggetto con il solo codice fiscale	Fattura elettronica e fattura tradizionale su carta (entrambi gli adempimenti)
Tutti i possessori di partita IVA	Pubblica Amministrazione	FatturaPA

Come si emette la fattura elettronica

La fattura elettronica può essere redatta solo con un programma appositamente predisposto. Non è più possibile usare la videoscrittura (tipo Word), né un foglio elettronico (tipo Excel), né un vecchio programma di fatturazione non aggiornato. Dopo aver ottenuto il file in formato XML lo posso trasmettere al SdI attraverso una di queste modalità: Servizi Web dell'Agenzia delle Entrate, Posta elettronica certificata (PEC) oppure attraverso un servizio esterno privato. La fattura elettronica si riceve con le stesse modalità.



Il fiore d'oriente

dall'esperienza di un istruttore nasce il tuo Tatami

Il Tatami trasportabile più leggero e più evoluto in Europa

solo 2.5kg



Cercavi il tuo Tatami trasportabile? Shiatsu, massaggio Ayurvedico, Thai...

Osservando le esigenze degli allievi e di tutti gli amici operatori professionali, ho studiato un tatami trasportabile che potesse soddisfare esigenze di leggerezza, morbidezza e praticità.

I Tatami sono tutti di produzione artigianale, vengono fatti a mano uno per uno e vengono realizzati con materiali tecnologicamente molto avanzati, utilizzati anche in campo medico. Tutti i tatami hanno in dotazione la relativa sacca di trasporto impermeabile con tracolla e hanno la possibilità di essere dotati, come optional, di una foderina protettiva aggiuntiva.

Scopri sul sito www.fioreoriente.com anche i Nekrolls in pula di grano saraceno e gli Zafus in pula di farro.

Bernardo Corvi
339 1209198

Indirizzo Mail
info@fioreoriente.com

Sito Internet
www.fioreoriente.com



KEFIR

Il Kefir è un alimento prodotto dalla fermentazione del latte. La fermentazione avviene ad opera di una colonia di batteri prevalentemente mesofili e una associazione simbiotica di lieviti (lieviti vivi e fermenti probiotici). Tale fermentazione trasforma gli zuccheri presenti nel latte rendendolo una bevanda dal sapore acidulo e leggermente frizzante, ricca di polissaccaridi, proteine e lipidi.

Per cosa è utile il kefir

Oltre ai probiotici utili all'intestino (nella sua composizione ne sono presenti almeno 40 tipi diversi), il kefir di latte contiene anche vitamine (soprattutto del gruppo B), minerali (calcio, potassio, magnesio e fosforo) e proteine. Il kefir, inoltre, è povero di calorie e soprattutto di lattosio e può dunque essere consumato anche dalle persone intolleranti a questo zucchero. Tra le vitamine del gruppo B ricordiamo l'acido folico (la vitamina B9), un integratore indispensabile non solo per le donne in gravidanza (previene le malformazioni al feto) ma anche durante la menopausa, perché è un'ottima difesa contro l'osteoporosi e gli sbalzi emotivi. Inoltre, la combinazione del magnesio con le vitamine del gruppo B e con il calcio fanno del kefir un alleato straordinario del sistema nervoso e un valido aiuto per contrastare il desiderio di cibo fuori pasto. È utile anche in presenza di gastrite e problemi digestivi, per l'anziano e il bambino. Infine, alcune

ricerche sulle popolazioni caucasiche (dove questa bevanda ha origine) hanno rilevato che il kefir è indicato per curare i catarrhi bronchiali e le infiammazioni a carico del fegato e dell'intestino, nonché alcuni disturbi dei reni.

Come assumere il kefir

L'ideale è consumare il kefir una volta al giorno per almeno un mese. Bevuto regolarmente la mattina prima di colazione, agisce come un vero e proprio "spazzino" intestinale. Inoltre, eliminando le tossine, il kefir aumenta le difese immunitarie e migliora le funzioni metaboliche.



Dove procurarsi il kefir

Ci sono ricette per l'autoproduzione della colonia di fermenti, ma la cosa più semplice e farseli donare da chi già ce li ha. Esistono gruppi Facebook di donatori di kefir, basta contattare quelli più vicini alla propria zona e poi iniziare la fermentazione del latte. Esiste anche il kefir d'acqua (zuccherata) ma la potenza e la diversificazione dei probiotici è molto inferiore rispetto al kefir di latte.

PROBIOTIC FOODS



Il Cos propone il seminario di aggiornamento:

Triplice Riscaldatore: spazio del libero fluire

Domenica 26 maggio 2019

Rimini c/o Scuola La Porta dello Shen
Via Plava, 4

Il Triplice come collegamento interno-esterno, relazione dei San Jiao e come possibilità costante di rinnovamento delle energie ancestrali (Yuan Qi). Le più rilevanti sinergie con altri meridiani e nello specifico vedremo un trattamento che partendo dal connubio Milza-Triplice aiuta nei casi di Stasi energetica.

Connessione fra Triplice e Qi Gong e pratica di alcuni movimenti particolarmente interessanti dal punto di vista della connessione Cielo-Uomo-Terra.

Insegnante: Emanuelle Serrao, fa parte della Scuola Shiatsu-Ki di Firenze, appassionata di shiatsu dal 2003 è anche istruttrice di Qi Gong e Tuinaista.

A tutti i nostri associati

Sabato 25 maggio 2019 alle ore 18:30
presso la Scuola di Shiatsu "La Porta dello Shen" via Plava, 4
a Rimini si svolgerà l'assemblea annuale degli associati COS.

Durante l'assemblea verrà illustrato l'operato del gruppo direttivo, presentato il bilancio consuntivo e preventivo verranno discussi i temi all'ordine del giorno. Siete invitati a partecipare.



PAROLE E LIBRI



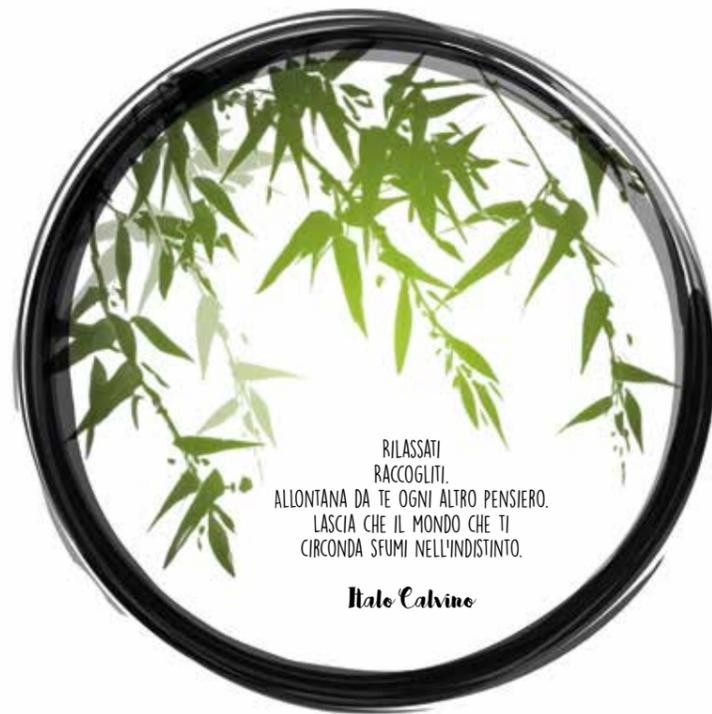
Ombre giapponesi
Lafcadio Hearn
Edizione Adelfi

È una raccolta di antichi racconti orali e testi classici, perlopiù a sfondo fantastico e con sfumature a volte orrifiche. Questi racconti, che grazie all'autore vengono salvati dall'essere dimenticati, ci parlano di un Giappone mitologico che sta per scomparire.

Scritto alla fine dell'ottocento, questa raccolta ha il delicato compito di catturare la bellezza dell'antico Nippon nel momento cruciale che precede la sua sparizione in seguito all'apertura con l'Occidente.

L'autore, Lafcadio Hearn, vi giunge dopo svariati viaggi dall'Europa all'America e qui si ferma sino alla fine dei suoi giorni, vivendo da giapponese con partecipazione animica e cogliendo il kokoro di questo popolo.

Ed è questo il valore del libro: la trasmissione di capolavori narrativi giapponesi, spesso di sola trasmissione orale, tradotti da un interprete raffinato ed esperto della cultura nipponica.



Convegno Nazionale

4/5/6 ottobre 2019 Convegno Insegnanti
5/6 ottobre 2019 Convegno Operatori



Claudia Beretta
VASO GOVERNATORE,
VASO CONCEZIONE:
ALLINEAMENTO STRUTTURALE
ATTRAVERSO I DUE VASI SPECIALI

Uno dei significati dello shiatsu è sicuramente connesso alla struttura e al suo allineamento. Sperimentare la struttura in relazione ai due meridiani principali (vaso governatore e vaso concezione) amplia la nostra idea di equilibrio energetico e la nostra possibilità di ottimizzare la trasmissione dell'informazione primaria legata a questi due vasi.



*All'ombra dei fiori di ciliegio
nessuno mai
è straniero.
(Issa)*

Kobayashi Issa (1763-1828)

Yatarō, il suo vero nome, nasce da una famiglia di agricoltori; orfano di madre a soli due anni, vive un'infanzia difficile. Nel 1776 inizia a studiare poesia sotto la guida di Chikua, seguace di Bashō, e poco prima di compiere trent'anni, diventa monaco buddhista assumendo il nome di "Issa" che tradotto significa "una tazza di tè", simbolo di comunione con la natura e tutti gli esseri, così come di armonia e pace. I suoi pellegrinaggi per il Giappone ricordano quelli compiuti da Bashō. Issa vive perlopiù in povertà; vedovo del primo matrimonio con quattro figli morti in tenera età, viene abbandonato dalla seconda moglie e muore senza assistere alla nascita di una figlia, frutto del suo terzo matrimonio. Da tutte le esperienze tristi della sua vita scaturisce la sua poesia di profonda solidarietà con tutti gli esseri viventi e soprattutto con i più umili: nei suoi innumerevoli haiku parla spesso teneramente di zanzare, lumache, lucciole, rane ed ogni altro tipo di animale o insetto. Con Bashō e Buson, Issa è da sempre considerato uno dei massimi esponenti dell'haiku.

Stefanie Kimmich

 **C.O.S.**[®]
COORDINAMENTO OPERATORI SHIATSU